Macroeditor: Lúcia Gonçalves lhgoncalves@redegazeta.com.br
WhatsApp (27) 98135.8261
Telefone: (27) 3321.8244

TOMAR CAFÉ DÁ GASTRITE? VEJA MITOS E VERDADES

Médicos revelam quais são os sintomas corretos da inflamação

LAILA MAGESK
lmagesk@redegazeta.com.br

A gastrite é uma inflamação do estômago que atinge mais de 2 milhões de pessoas por ano no Brasil. Os sintomas incomodam e muitas dúvidas surgem sobre o assunto. Para entender melhor a doença, médicos desvendam mitos e verdades.

O primeiro mito, segundo o doutor e mestre em gastroenterologia Carlos Saul, é atribuir à gastrite qualquer sintoma de dor ou queimação na altura do estômago. "Ter sintomas leves ou até de média intensidade, como dor no estômago ou ardência, não quer dizer que haja gastrite."

De acordo com o Saul, que também é professor da Faculdade Ipemed, a avaliação médica é essencial para saber se há a doença.

EMOCIONAL

O professor explica que pessoas mais ansiosas, tensas, ou que estão passando por momentos mais difíceis, apresentam alterações na digestão. "O aparelho digestivo é muito sensível a esses estados emocionais e se altera de forma transitória enquanto ela atravessa essas dificuldades."

Passado o momento de estresse, a tendência é a volta à normalidade e o desaparecimento dos sintomas. Ao contrário dos pacientes que têm verdadeira inflamação ou irritação, cujos sintomas são mais intensos e duradouros. "Em muitos casos, o agente que gera a inflamação é a infecção pelo H pylori (bactéria), mas também maus hábitos alimentares ou de vida, como uso de medicamentos, álcool, alguns alimentos ou temperos específicos, podem ser os geradores dos sintomas", diz Saul.

No caso do administrador Rubens Rocha Júnior, 36, os maus hábitos alimentares são os grandes responsáveis. "Eu sou viciado em cafezinho. Também passo horas sem comer."

Sobre o café, o médico afirma não fazer mal se a pessoa tomar uma ou duas xícaras ao dia. O problema é o excesso. "Quem toma demais pode ficar com o estômago irritado. A bebida tem uma substância chamada xantina, que estimula a produção de ácido."

O mesmo acontece com a bebida alcoólica. Ao beber uma garrafa de cachaça, por exemplo, a parte interna do estômago pode inflamar.

JEJUM

Uma verdade em relação à gastrite é que ficar longos períodos em jejum traz prejuízos, porque dentro do estômago há uma quantidade de ácido para digerir os alimentos. Quando a pessoa não come, esse ácido não é neutralizado com frequência e, assim, gera sintomas indesejáveis. Por outro lado, vai aumentar a fome e será necessário comer em grande quantidade, o que traz mal-estar e a presença por um longo período de ácido no órgão, avalia o médico.

Um outro assunto polêmico é o consumo de leite em casos de gastrite.

Segundo o gastroenterologista Ricardo Contão, a bebida tem um pH ligeiramente ácido, embora bem menos do que o do suco gástrico do estômago.

Durante muito tempo se acreditou que o leite neutralizava o pH do estômago e diminuía a dor. "De fato, o leite age como uma barreira temporária entre o suco gástrico e a parede do estômago, mas estudos concluíram que ele estimula a produção de ácido, o que pode fazer com que o paciente volte a sentir dor após um período curto de melhora."

A dica dos médicos é observar o que faz mal ou não, após a alimentação.

MARCELO PREST



O administrador Rubens Rocha sente azia quando toma o tradicional cafezinho

TIRE SUAS DÚVIDAS

▾ Antiácido piora gastrite.
Mito. Os antiácidos, sejam em forma de líquidos ou pastilhas, bloqueiam parcialmente a produção ácida no estômago. Desta forma, eles podem aliviar os sintomas e até evitar um agravamento do quadro de gastrite.

▾ O estresse piora os sintomas.
Verdade. O estresse tem relação direta com o aparelho digestivo. A chamada gastrite nervosa - dispepsia funcional - apresenta grande aumento dos sintomas nos pacientes que estão sob estresse, pressão psicológica ou sobrecargas, seja no estudo, no trabalho ou na vida pessoal.

▾ Café e refrigerante devem ser evitados.
Verdade. Alguns alimentos, quando ingeridos em excesso ou em horários inadequados, podem iniciar ou piorar os sintomas da gastrite. Isso inclui a cafeína, os cítricos, os condimentados e os apimentados. No outro extremo, o jejum prolongado é tão prejudicial quanto esses alimentos. O correto é comer a cada três horas.

▾ Gastrite não tem cura.
Mito. Como em qualquer inflamação, eliminando-se as causas serão eliminados também os sintomas e promovida a cura da mucosa do estômago. Com a correção dos hábitos de vida e alimentares, a suspensão de medicamentos que possam irritar o estômago e a eliminação da bactéria H pylori (se for necessário), a mucosa gástrica pode recuperar sua normalidade.

▾ Gastrite não tratada vira câncer.
Mito. A gastrite comum, que faz sentir uma dor em foram de pontada ou em queimação, na popularmente chamada boca do estômago, não vira câncer.

▾ Quem tem gastrite não pode comer chocolate.
Mito. Não há nenhuma proibição específica. O chocolate pode trazer desconforto ou sintomas em pacientes que especificamente não toleram o chocolate. Ele não é um irritante gástrico.

Fonte: gastroenterologista Ricardo Barreto Contão, especialista em endoscopia digestiva, e Carlos Saul, doutor e mestre em gastroenterologia